

Утверждаю

Директор
МОБУ СОШ с. ТАБЫНСКОЕ
Лумеров Ф.И./



МЕНЮ

28 сентября 2023 г.

Родительский взнос, сотрудники

Сбор-ник рецеп-т ур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г	
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	2,1	5,1	11,3	101
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	4,1	12,2	98
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10	5,5	4,4	115
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,7	155
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	20	2,2	0,4	11	76
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	131
Итого				22	21	110,5	753
Всего				22	21	110,5	753

Утверждаю



Директор
МОБУ СОШ с. ТАБЫНСКОЕ
/Гумеров Ф.И./

МЕНЮ
28 сентября 2023 г.
ММС 5-11 класс

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г	
Завтрак, полдник							
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	0,7	7,4	2,7	79
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	183	10,4	11	44,8	322
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/7	0,1		14,9	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1	27,5	190
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				19,3	22,4	89,9	690
Всего				19,3	22,4	89,9	690

Утверждаю

Директор
МОБУ СОШ с. ТАБЫНСКОЕ
/Гумеров Ф.И./



МЕНЮ

28 сентября 2023 г.

Младшие классы 2 смена

Сбор-ник рецеп-т ур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г	
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	2,1	5,1	11,3	101
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	4,1	12,2	98
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10	5,5	4,4	115
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,7	155
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	20	2,2	0,4	11	76
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	131
Итого				22	21	110,5	753
Всего				22	21	110,5	753



Утверждаю

Директор
МОБУ СОШ с. ТАБЫНСКОЕ
Гумеров Ф.И./

МЕНЮ
28 сентября 2023 г.

Младшие классы 1 смена

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г	
Завтрак, полдник							
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	0,7	7,3	2,6	78
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	153	8,7	9,2	37,3	269
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/7	0,1		14,9	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				15,4	20,1	71,3	560
Всего				15,4	20,1	71,3	560



МЕНЮ
28 сентября 2023 г.

Льготная категория 5-11 класс

Сбор-н ик рецеп-т ур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г	
Завтрак, полдник							
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	0,7	7,4	2,7	79
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	183	10,4	11	44,8	322
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/7	0,1		14,9	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	50	5,5	1	27,5	190
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				19,3	22,4	89,9	690
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	2,1	5,1	11,3	101
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	4,1	12,2	98
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10	5,5	4,4	115
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,7	155
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	20	2,2	0,4	11	76
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	131
Итого				22	21	110,5	753
Всего				41,3	43,4	200,4	1443

Утверждаю



Директор
МОБУ СОШ с. ТАБЫНСКОЕ
Гумеров Ф.И./

МЕНЮ

28 сентября 2023 г.

Льготная категория 1-4 класс

Сбор-н ик рецеп-т ур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г	
Завтрак, полдник							
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100	0,7	7,3	2,6	78
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	153	8,7	9,2	37,3	269
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/0/7	0,1		14,9	61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	30	3,3	0,6	16,5	114
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3		38
Итого				15,4	20,1	71,3	560
Обед							
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	2,1	5,1	11,3	101
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	4,1	12,2	98
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10	5,5	4,4	115
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,3	5,6	22,7	155
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	20	2,2	0,4	11	76
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	131
Итого				22	21	110,5	753
Всего				37,4	41,1	181,8	1313